

# 信報

財經月刊 不惑 40  
HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

482

5/2017  
HK\$45 NT\$180

# 30萬炒地皮

## 樓市高燒 轉投農、車、龕



懶人基金不懶 三招降風險  
林行止、莊梓剖析林鄭管治  
張公道、林少陽前瞻港股

# AI 毀滅人類?



9 1771018 1675054

# 霧霾似風邪 「治未病」扶正氣

在六淫中，性質與霧霾最接近的首推風邪，即帶有致病原的風（氣流）。中醫認為風為百病之長，致病最急，變化最多，最速，多侵襲人體肌表及上部，可理解為空氣中的致病原或病原微生物乘虛從呼吸道侵入人體，先引起上呼吸道的症狀如咳嗽、喉嚨痛、鼻塞流涕等，這情況與霧霾致病的過程一致。

2016年12月，北京出現持久的霧霾天氣，空氣受到嚴重污染，波及國內多個省市，遠至台灣和香港均不能幸免。究竟霧霾是怎麼一回事？會造成甚麼損害？中醫藥有否實際的抗霾作用呢？本文將對這些問題加以論述。

所謂霧霾是指霧和霾兩種東西的混合物。霧是一種自然現象，由空氣中大量懸浮於接近地面的水氣凝結而成，霧會降低空氣的能見度，能見度低於1公里的天氣現象稱為霧。霾亦名灰霾或煙霧，是空氣中的懸浮粒子，亦會降低空氣的能見度，如能見度低於10公里時便稱霾。霾的粒子含灰塵、二氧化硫（可產生硫酸）、氮氧化物（可產生硝酸）和碳氫化合物等成分。霧霾現象是反映大氣的污染狀態，是霧和霾的結合物，國際及中國氣象機構規定反映這些污染物的危害性是以測定其平均直徑來計算的，稱為PM（particulate matter），如所產生的懸浮粒子細小，直徑小於或等於2.5微米的粒子稱PM 2.5，就會出現霧霾現象。當霧霾出



▲2016年12月8日，北京拉響空氣污染紅色警報，圖為市民佩戴「防毒面罩」出行。（路透社圖）

現，氣態污染物二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳和顆粒污染物（如灰塵、碳氫化合物等），與霧氣混合一起，會令天空變得灰濛濛的，嚴重影響能見度和人體健康，如直徑為0.1微米的小顆粒可直接進入各組織的細胞膜，且易攜帶各類微生物及鉛、砷、鎘等重金屬。香港有時出現的煙霞，相當於輕度的霧霾。

形成霧霾的原因主要是不同的污染源頭，包括汽車和工廠排放的廢氣、建築工程和道路交通產生的塵土、燒煤和焚燒垃圾產生的煙灰，甚至火山爆發時產生的火山灰等，如冷空氣活動較弱，風速小等，令污染物容易在較長時間處於靜態的氣象情況下積聚，更易形成霧霾。

## 霧霾對呼吸系統影響最大

霧霾除了對交通、環境和生態造成損害，對人體健康亦影響嚴重。霧霾粒子雖小，但含很多對人體有害的物質，包括化學物質如硫酸、硝酸、氫氧化合物等；生物性物質如花粉、塵蟎、病毒、細菌等；這些物質混合塵埃和水氣，懸浮於空中，且大部分微粒細小（直徑大多在0.01微米以下），可直接通過呼吸進入肺部，因此對呼吸系統的影響最大，可引起急性鼻炎、鼻敏感、急性支氣管炎或肺炎，其他長期呼吸道疾患如慢性支氣管炎、哮喘

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

喘、肺氣腫和慢性阻塞性肺疾病的患者，可能誘發急性發作或令病情加重。霧霾對心脑血管病患者也會有嚴重的影響，特別容易誘發肺源性心臟病，並令高血壓、冠心病、心肌梗塞、中風等的發病率增加或病情加重。霧霾中所含的病毒和細菌也容易引發傳染病如流感、肺炎、結核病等。

看過一本由劉力紅教授寫的書《思考中醫》，在〈太陰病綱要〉篇中提到水土流失的問題，中國每年都有大片土地流失，有大片土地急速荒漠化，主要的原因是過量砍伐樹木，結果是植物少了、木少了。根據五行理論，木少不能克土，土地當然會流失而荒漠化，結果是塵土飛揚，這也為霧霾的形成埋下伏線。

事實上，中國歷史上有不少霧霾的記載，特別是明、清時期。在《明史》中有提到各地的風霾；《實錄》中有北京霾害的記載，例如成化四年（1468）黃霧蔽天，日月無光，明憲宗進行「致齋三日以答天譴，仍禁屠宰三日。」弘治年間，進士倪宗正有詩曰：「長安路，長安路，應埃十丈如煙霧。」萬曆年間，進士俞彥亦有詩句云：「長安憶，最憶是灰塵。」清朝也出現過多次「霾災」，如康熙六十年（1721）有記載云：「今日出榜，黃霧四塞，霾沙蔽日。如此大風，榜必損壞。」嘉慶十五年（1810）亦有記載云：「京師入臘月以後，時有霧起霾升，連宵達旦。」等。

從中醫角度理解，霧霾屬外在的致病因素。在中醫的病因學說中，宋代陳無擇提出了「三因學說」，其中一因是六淫，他說：「六淫，天之常氣，冒之則先自經絡流入，內含於臟腑，為外所因。」所謂「六淫」，即風、寒、暑、濕、燥、火六種外感病邪的統稱，在正常的情况下稱為「六氣」，屬自然界的不同氣候變化。但當人體的抗病能力低下，不能適應這些氣候的變化，或者氣候變化異常或過急，超出人體適應力，六氣便有可能成為致病因素，成為六淫，侵犯人體引發疾病。



#### 雙薺雙花防感茶（1人量）

##### 材料：

北薺10克、南薺20克、金銀花10克、生甘草2片、桔梗6克、薄荷3克。

##### 製法：

將材料略沖洗，加清水3碗煎20分鐘即成，分2次服。

##### 功效：

補氣固本，清熱利咽，可每周飲2至3次，有助預防風熱外感病的發生。

在六淫中，性質與霧霾最接近的首推風邪，即帶有致病原的風（氣流）。中醫認為風為百病之長，致病最急，變化最多，最速，多侵襲人體肌表及上部，可理解為空氣中的致病原或病原微生物乘虛從呼吸道侵入人體，先引起上呼吸道的症狀如咳嗽、喉嚨痛、鼻塞流涕等，這情況與霧霾致病的過程一致。風邪常兼挾寒（冷空氣）、濕（霧水）、燥、熱等邪氣侵犯人體，產生風寒、風濕、風熱、風燥等證。前二者在北方的霧霾天氣中尤為常見。嶺南地區天氣潮濕悶熱，則以瘴氣較常見。

霧霾情況嚴重時，民間出現林林總總的「抗霾」方法和藥方，有些藥方對霧霾引起的部分症狀可能有紓緩作用，但能否完全對抗和治療因霧霾而引起的身體損害，尚未有確切的理論根據。

中醫一貫認為「正氣存內，邪不可干」，要預防疾病的發生，或戰勝病魔，平時一定要不斷扶持正氣，提升身體的抗病能力，即所謂「治未病」。於此介紹一款預防外感病的小方，以供參考。☺